

默想：聖灰禮儀之後的星期四

當我們開始四旬期時，一些可以幫助我們祈禱的反省。

一個皈依的機會

皈依是我們應該向天主祈求的禮物

背起我們每日的十字架

一個皈依的機會

教會在聖灰禮儀之後四旬期的第一天，建議我們默想聖經中的第一首聖

詠。在那裡我們發現了兩個圖像，它們代表了我們人生的兩條可走的路。讀下去時，好像我們正面臨一個岔路：一條是那讓自己被天主稱義的人的道路，他們「像植在溪畔的樹，準時結果，枝葉不枯，所作所為，隨心所欲。」（詠1:3）；另一條則是那些拒絕聽天主的話的人所走的路，他們「像被風吹散的糠粃」（詠1:4）。從某種意義上說，這兩個改變生命的選擇，取決於我們向天主敞開靈魂的程度：要麼我們繼續植根於天主的真理，結出祂想要賜給我們的聖潔果子，要麼我們讓自己隨波逐流，被短暫虛幻的快樂帶領，讓這些快樂將我們推來推去。

兩條路我們選擇哪一條？「我們剛進入四旬期，一段補贖、淨化和皈依的良辰。要好好的度過四旬期，不是一件易事，因為基督徒的信仰生活，本非一條舒適的大道。只是待在教會內，任憑歲月蹉跎是不夠的。」[1] 神

給了我們幾週的時間來仔細考慮我們的人生旅程，並祈求悔改的恩賜。

我們被召喚去獲得生命，去追求幸福的生活。這就是梅瑟在選民即將進入福地時提醒他們的：「你看，我今天將生命與幸福，死亡與災禍，都擺在你面前，如果你遵行我今天吩咐你的，上主你天主的誠命：愛慕上主你的天主，履行他的道路，謹守他的誠命、法令和規定，你必能生活繁榮。」（申30:15-16）我們要皈依的並不是否認我們最深的渴望，相反，它是為著滿足刻在我們內心深處的慾望的回應。「上主要求我們獻出所有，而祂賞給我們的是真實的生命——我們為之受造的福樂。祂要我們成聖，而不期望我們只安於庸碌平凡。」[2]

皈依是我們應該向天主祈求的禮物

在四旬期期間，我們可以做些什麼來實現我們皈依的崇高目標？在今日彌撒的進堂詠中，教會建議我們先向天

主祈求這份恩賜：「上主，求你指引我們的行為，幫助我們在悔改的道路上前進，使我們的一切行動，皆能由你開始，並靠你完成。」[3] 聖施禮華希望主業團的信徒每天背誦這篇祈禱文。我們承認，要踏上這條皈依的道路，我們需要天主的幫助、激勵、支持和陪伴。最重要的是，我們的皈依將是來自天主的禮物，我們以謙卑和感激的態度歡迎它。

在舊約中，是天主主動呼召祂的子民離開埃及，並帶領他們走上通往福地的道路。祂在他們的朝聖之旅中支持他們，並在他們的精神動搖時恢復他們的力量。現在祂對我們也做同樣的事：「因為是天主在你們內工作，使你們願意，並使你們力行，為成就他的善意。」（斐2:13）聖保祿的這句話為我們帶來了多大的希望！但向天主祈求這份禮物並不意味著袖手旁觀。我們可以透過多種方式向祂的恩寵敞開心扉；例如，透過具體的懺悔行為，尤其是祈禱。「如果沒有每天

忠誠地祈禱，我們的行為就是空的；它們失去了深刻的意義，淪為純粹的行動主義，最終讓我們不滿意。有一個美麗的基督教傳統，我們可以在任何活動之前祈禱：「主啊，啟發我們的行動，並在你的幫助下伴隨它們，以便我們的每一句話和行動都總是可以在我身上開始和結束。」我們的生活，以及教會的每一個行動，都必須根據天主的話，在祂面前進行。」[4]

背起我們每日的十字架

「誰若願意跟隨我，該棄絕自己，天天背着自己的十字架跟隨我。」（路9:23）耶穌對祂的眾多門徒講了這些話，我們也在他們中間。為了體驗主復活的喜樂，我們必須發現並擁抱我們每天的十字架。這就是四旬期實踐悔罪的意義：讓我們內心的罪死去，以便能夠更緊密地跟隨耶穌。

我們主將祂的受難比喻為一粒麥子種在地裡所經歷的皈依；種子似乎消失了，但實際上它正變成結出許多果實

的麥穗（參考若12:24）。十字架不是向我們訴說無意義的痛苦，而是向我們訴說一種皈依：它宣告新生命的到來。當我們的主邀請我們每天擁抱十字架時，祂隱晦地向我們保證，每一天都可以成為一個小小的皈依、新的皈依機會。

聖施禮華鼓勵我們樂觀地看待這些日常的小小鬥爭。「頂峰嗎？對於獻身的人靈來說，一切都是可以征服的頂峰。每天都發現新目標，因為他不懂怎樣，也不願意，去限制他對天主的熱愛。」^[5]我們每天遇到的小頂峰有多少，就有多少皈依的機會。在我們開始的這條道路上，我們可以求助於聖母的幫助。記住，許多皈依都是瑪利亞奉獻的成果。

[1] 聖施禮華，《基督剛經過》，57

[2] 教宗方濟各，《你們要歡喜踴躍》，1

[3] 羅馬彌撒書，聖灰禮儀之後星期四的進堂詠。

[4] 本篤十六世，公開接見，2012年4月25日。

[5] 聖施禮華，《犁痕》，17

pdf | document generated automatically
from [https://opusdei.org/zht/
meditation/Mo-Xiang-Sheng-Hui-Li-Yi-Zhi-Hou-De-Xing-Qi-Si/](https://opusdei.org/zht/meditation/Mo-Xiang-Sheng-Hui-Li-Yi-Zhi-Hou-De-Xing-Qi-Si/) (2026年1月31
日)